

VII Convegno Internazionale
**“Lo sviluppo delle potenzialità della mente: il vuoto nella
relazione d’aiuto”**
13/15 Giugno 2008
Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Pisa)

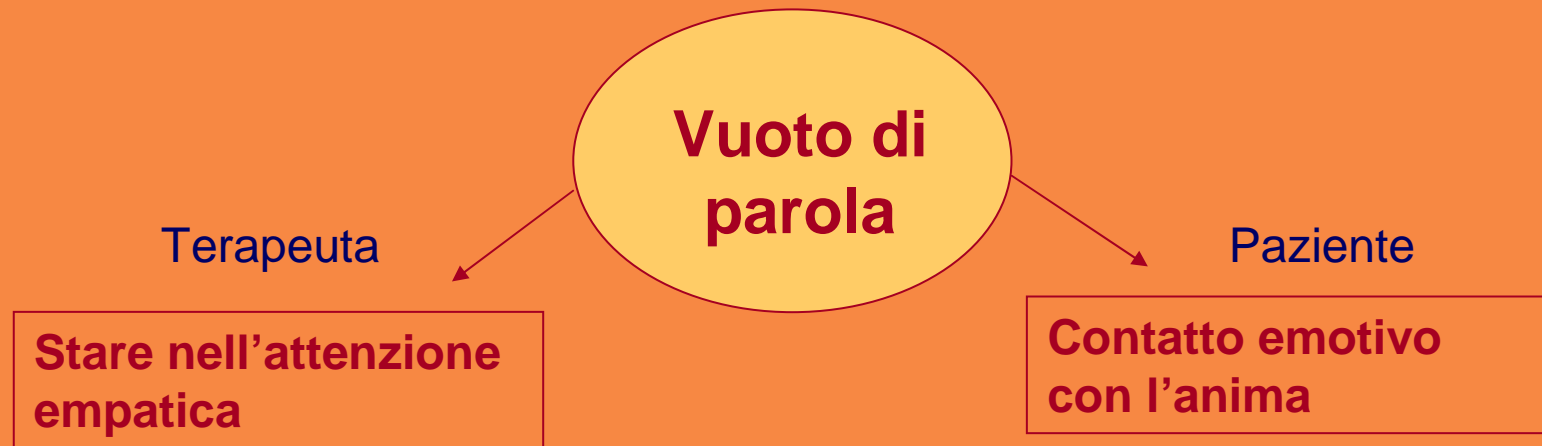
Dallo spazio luminoso alla forma: Mandala, Meditazione e Psicoterapia

a cura di

Monica Morganti

www.monicamorganti.com

Il senso di Vuoto nella pratica clinica



- Vuoto interpretativo
- Vuoto dell'azione

Dal vuoto al Mandala

- Da un vuoto di senso e un vuoto tecnico è nato il mio primo Mandala.

Dipingere è diventato il mio *percorso di senso*.



“Ordine”

Il Mandala

Il MANDALA è un diagramma geometrico, fortemente simmetrico, organizzato intorno ad un centro in cui sono sistemati dei simboli sui quali si basa il processo di visualizzazione nel Buddismo tibetano.



Il Mandala

Nella pratica *vajrayana* il Mandala è il mezzo per integrare la Visione nella pratica meditativa del *sadhana* e ha due aspetti:

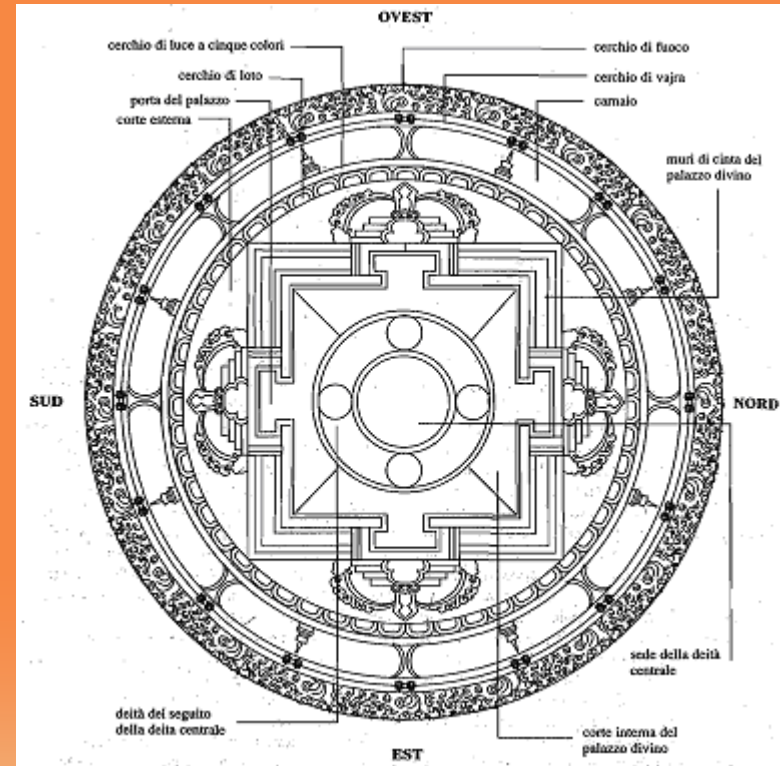
- la sua raffigurazione grafica, bi-tridimensionale
- visualizzati come prodotto in meditazione



Il Mandala

È costituito da cerchi concentrici che racchiudono un quadrato (che simboleggia il palazzo divino o tempio, dimora delle divinità),

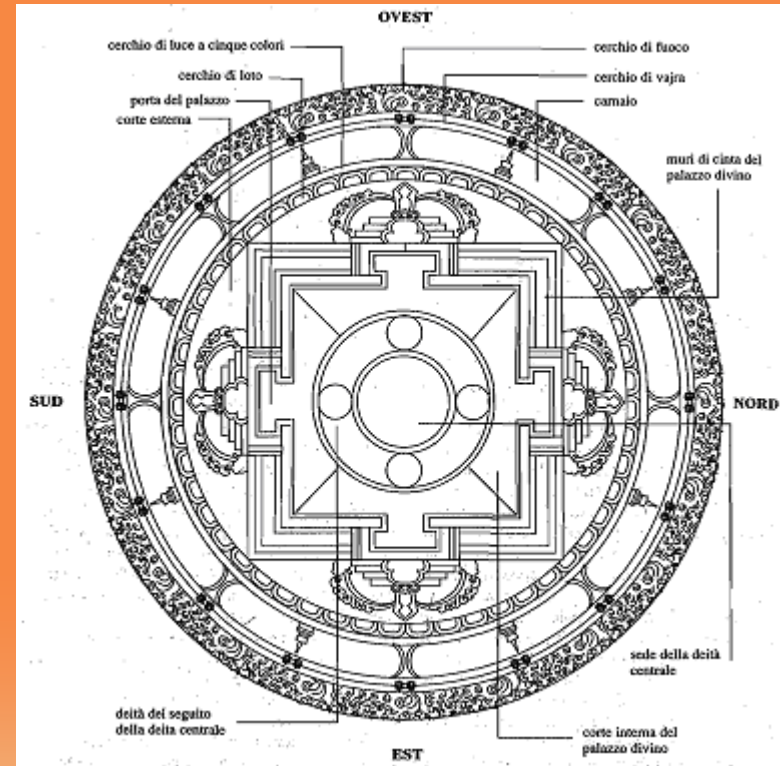
munito di 4 aperture (“porte”) poste nelle direzioni dei punti cardinali



Il Mandala

All'interno del quadrato troviamo un cerchio con un fiore di loto.

Sui petali del fiore vi sono varie divinità mentre sulla corolla vi è la deità principale alla quale il Mandala è dedicato



Il Mandala

Il **Mandala** favorisce la concentrazione della mente su una determinata divinità, sia essa rappresentata antropomorficamente sia solo indicata mediante simboli



È quindi uno strumento di **meditazione, visualizzazione e iniziazione.**



Il Mandala

Il Mandala è stato definito uno
“psicocosmogramma”,

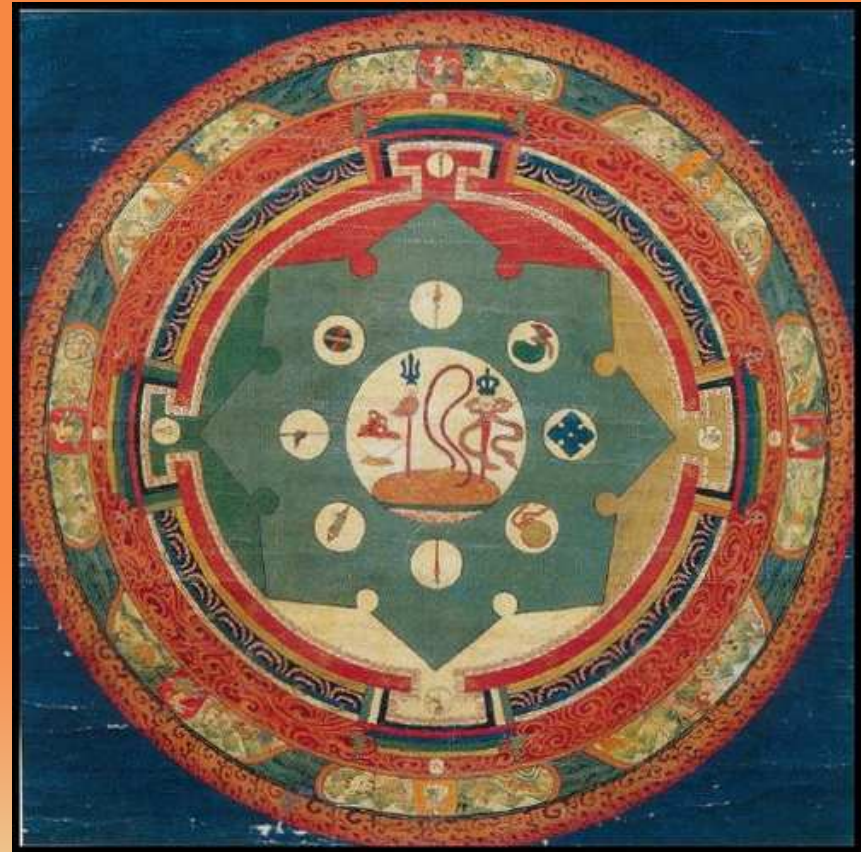
ovvero

la rappresentazione simbolica ed ideale
della struttura dell'intero universo e della
persona umana



Il Mandala

L'immagine centrale è il simbolo della vacuità originaria (anteriore ad ogni processo dicotomico), infinita potenzialità che si irradia e si espande in una successione spazio/temporale



Mandala e terapia

Disegnare o colorare un **Mandala** significa attivare un confronto inconscio con le nostre emozioni più nascoste



Prendere coscienza dei contenuti psichici inconsci

Liberare la nostra energia di autoguarigione



Mandala e terapia

Disegnando o colorando un Mandala compiano un'azione di disinteressata creatività che ci permette di comunicare in modo autentico con noi stessi, attivando contemporaneamente al nostro interno un livello conscio e uno inconscio



Mandala e terapia

Il tempo da dedicare a disegnare e/o colorare un Mandala dovrebbe essere “*tutto quello che serve*”.



Almeno 1 ora in un ambiente calmo e silenzioso.



Mandala e terapia

➤ Il Silenzio

Ogni volta che ci dedichiamo ad un atto “CREATIVO-CURATIVO” il silenzio ha un aspetto molto rilevante.



Fare silenzio intorno a noi per prestare ascolto ai nostri pensieri più intimi, alle emozioni più nascoste e profonde



Mandala e terapia

Colorare e/o disegnare un Mandala ha un'azione equilibratrice, di centratura: attingiamo alle nostre riserve inconscie di energia che ci permettono di orientarci in modo assertivo e costruttivo verso il mondo esterno



Focalizzando l'attenzione sulle immagini e i colori placiamo il nostro animo sconvolto dalla collera e dal dolore



Mandala e terapia

L'azione equilibratrice e di centratura dipende essenzialmente dalla forma del cerchio del Mandala e dal suo centro, dalla simmetria che ne deriva e che genera una percezione d'ordine e d'armonia.



Le diverse forme dentro il cerchio rimandano tutte ad un nucleo centrale che stabilizza.



Mandala e terapia

Prima di cominciare a colorare, prendetevi un pò di tempo per ascoltare, in solitudine e in silenzio, il dolore e la rabbia che provate dentro di voi.

È importante **“sedersi accanto al vostro fuoco”** e osservare le emozioni che si sentono, senza giudicarle.



Mandala e terapia

Una volta finito di colorare si può scrivere l'**elenco dei colori** che compaiono nel Mandala, iniziando da quello più presente.

Accanto ad ogni colore si possono annotare le **associazioni** che vi vengono in mente, come parole, sensazioni, emozioni e ricordi.



Si creerà, in questo modo, un **“vocabolario cromatico”** che darà indicazioni importanti sulla vostra collera e la vostra ferita, espresse nel Mandala



Mandala e terapia

I colori usati, così come le figure, hanno un significato simbolico specifico.

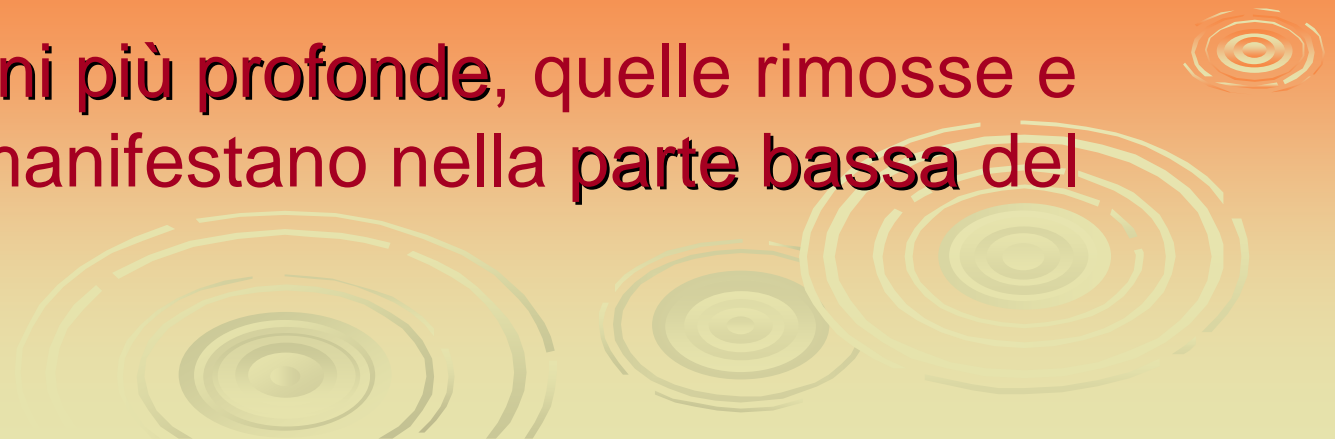
Il colore scelto come centrale o dominante indica quello che per il vostro inconscio è emotivamente più importante in quel momento

È il cuore della sofferenza



Mandala e terapia

- I colori e i segni più esterni hanno a che fare con le relazioni con il mondo, parlano delle criticità sociali e relazionali
- Gli elementi e i colori che occupano la parte più alta del disegno rivelano le emozioni coscienti dell'io
- Le emozioni più profonde, quelle rimosse e inconsce si manifestano nella parte bassa del Mandala



I colori

➤ **Rosso:** passione, energia, rabbia, distruzione

La presenza di questo colore indica l'energia associata alla rabbia e al dolore, ma anche l'amore per la vita e la serena accettazione del proprio corpo e dei suoi istinti



I colori

➤ **Giallo:** colore del sole e della luce, esprime il potere illuminante della coscienza.

Corrisponde all'**insight**, alla presa di coscienza chiarificatrice

La tonalità **giallo-oro** è simbolo della coscienza del proprio Sé e del divino



I colori

➤ **Arancione:** unione dell'energia del rosso con la forza emotiva ed intellettuale del giallo.

Mostra la **capacità di farsi valere**, l'orgoglio, l'ambizione: esprime la volontà di riuscita, un senso di identità e un'assertività positiva



I colori

➤ **Verde:** colore legato al tema della rinascita e del rinnovamento personale e universale.

Rappresenta la possibilità della vita di rinnovarsi oltre ogni fine apparente.

È l'immagine dell'immortalità e dell'attaccamento alla vita, della guarigione

Indica accettazione, protezione, sicurezza

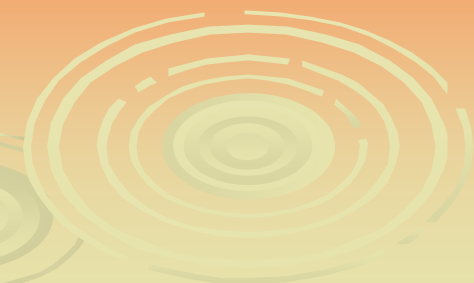


I colori

- **Blu:** staticità, introversione.
È di solito associato alla calma, ad uno stato di quiete ed appagamento

Corrisponde ad un'attività mentale quieta che si rivolge all'interno della nostra psiche per cogliere ed unire, contemplare la mente e le sue funzioni

Riflette la sensibilità, la capacità d'identificazione, il sentimento, il legame, l'attesa e l'ascolto: tutte caratteristiche proprie della conoscenza al femminile



I colori

➤ **Bianco**; simbolo dell'assoluto, della totalità psichica, del Sé, della purezza e del rinnovamento. È il colore che esprime il **divino in sé** e *“il grado più elevato che la meditazione umana possa mai raggiungere” (Jung)*

Esprime la verità, la sapienza, la dignità e la moralità, ciò che *“schiarisce la mente”*.

Denota una disponibilità al cambiamento ma può anche esprimere una caduta d'energia, una crisi d'identità o una certa riluttanza a vivere esperienze fisiche



Le figure



La luna

Simboleggia l'essenza del femminile.
Raffigurata abbinata alla stella rappresenta il
potere che regna, la vittoria e la concentrazione.

Esprime la presenza di uno stato di coscienza
non del tutto chiaro ma anche un principio
trasformatore in atto.



Le figure



L'acqua

Rappresenta simbolicamente la **dimensione inconscia** nella quale c'è il rischio di perdersi ma anche di uscirne vincitori.

L'acqua, il mare, l'oceano, sono luoghi di passaggio in cui avvengono prove importanti



Le figure



Il pesce

Rappresenta l'istintività **femminile**, un'energia che può essere usata per il bene così come per il male

Espressione della forza viva dell'inconscio.
Indica agilità, avidità e fecondità



Le figure

La conchiglia



Indica simbolicamente l'organo genitale femminile.

Insieme alle perle e alle ostriche simboleggiano le forze sacre femminili.

Rappresenta il potere creativo con un significato di fertilità e prosperità ma anche di nascita spirituale



Le figure

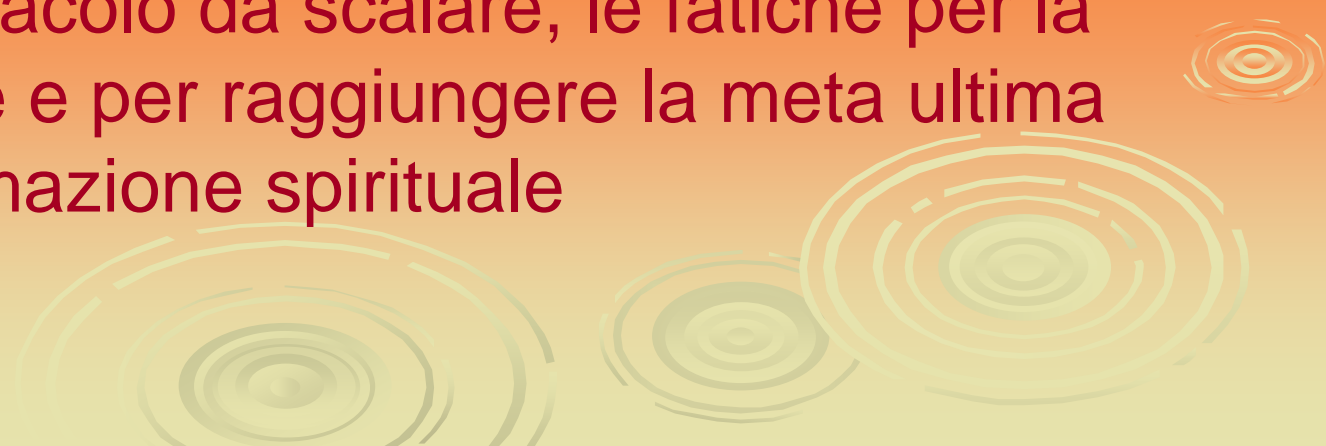
La Montagna



Rappresenta simbolicamente la vicinanza alla divinità.

In quanto luogo sacro è spesso il luogo della rivelazione che richiede all'uomo un cambiamento, una metamorfosi.

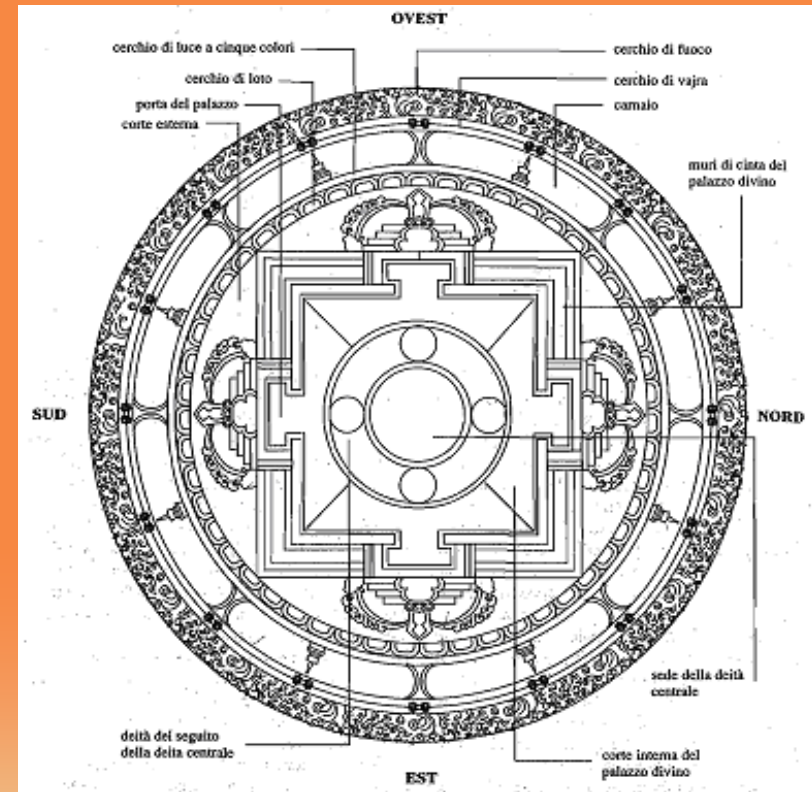
Esprime l'ostacolo da scalare, le fatiche per la realizzazione e per raggiungere la meta ultima della trasformazione spirituale



La struttura del Mandala

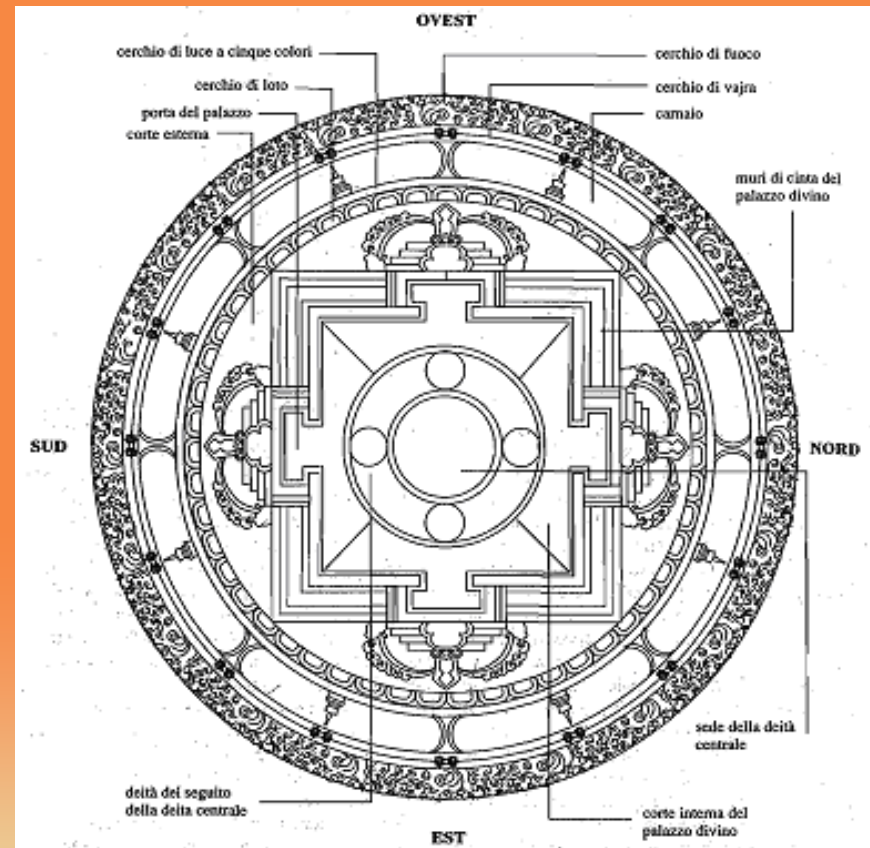
Partendo dall'esterno troviamo 3 cerchi protettivi che sono:

1. Un **cerchio di fiamme**: rappresenta la purificazione della coscienza
2. Un **cerchio di vajra**: i *vajra* simboleggiano la forza e la determinazione della mente concentrata
3. Un **cerchio di petali di fiori di loto**: simboleggia la purezza di cuore



La struttura del Mandala

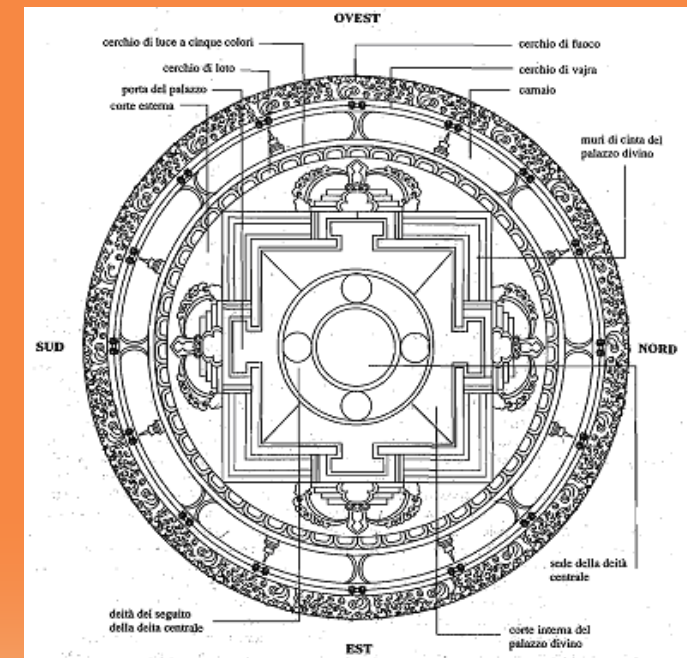
Andando verso l'interno vi sono **4 porte**, poste ai 4 punti cardinali, segno del carattere universale del *Dharma*. Le 4 porte sono aperte ad indicare che il *Dharma* accoglie tutti i ricercatori della verità.



La struttura del Mandala

Le 4 porte hanno anche il significato:

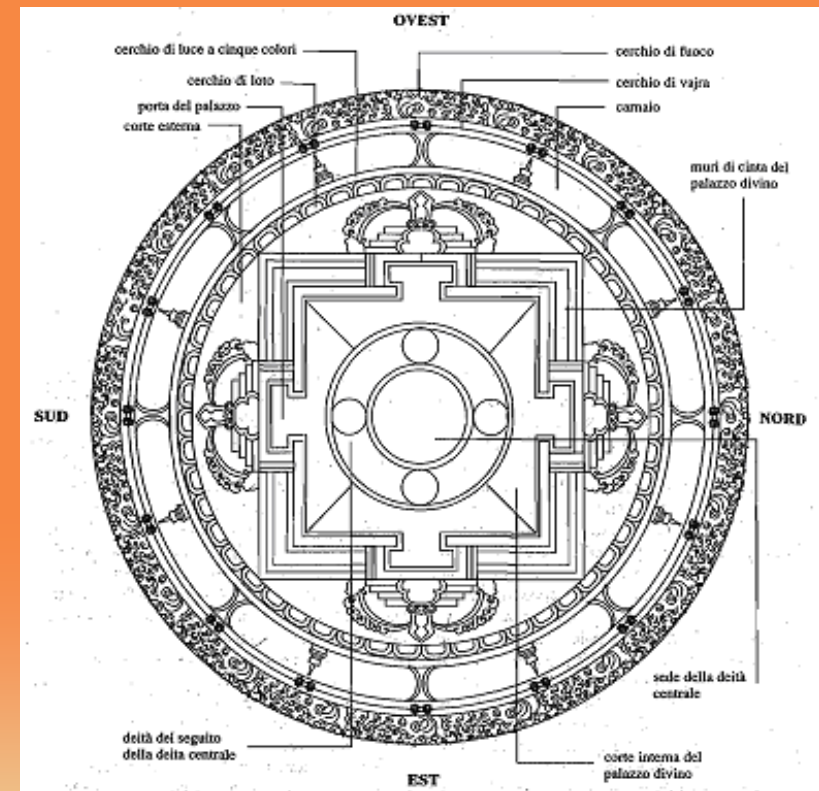
- **Porta orientale** rappresenta le **4 attenzioni pure**: al corpo, alle sensazioni, al pensiero e ai fenomeni
- **Porta meridionale**: le **4 occasioni di superamento**: donare, parlare gentilmente, dare soccorso, essere coerenti nelle azioni
- **Porta occidentale**: le **4 membra delle manifestazioni miracolose**: puro desiderio d'essere, vigore, intelletto, indagine
- **Porta settentrionale**: le **4 facoltà**: fede, consapevolezza, concentrazione e saggezza



La struttura del Mandala

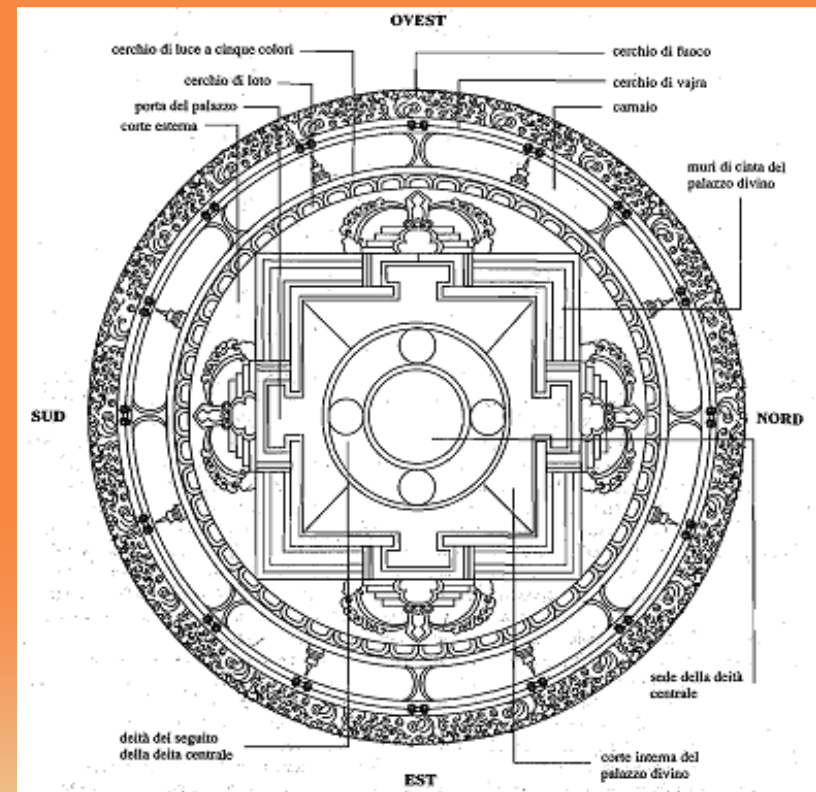
Una volta entrati nel Mandala si segue la **direzione del sole** e anche la struttura psicologica della mente umana:

- **Est:** blu scuro del cielo prima dell'alba → **la Saggezza del grande Specchio**
- **Sud:** giallo del sole di mezzogiorno → **la Saggezza dell'Uguaglianza**
- **Ovest:** rosso del sole che tramonta → **la Saggezza discriminante della visione interiore**
- **Nord:** verde/blu delle notti di luna piena → **la Saggezza che porta a compimento tutte le opere**



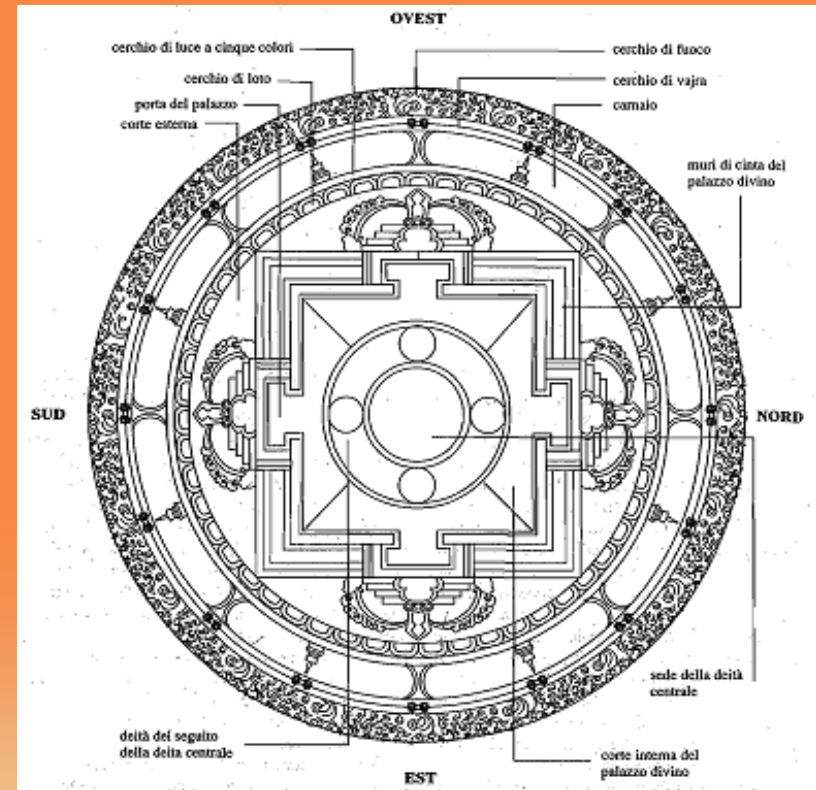
La struttura del Mandala

I 4 punti cardinali sono integrati al centro che è rappresentato dal bianco e costituisce la sintesi di tutte le saggezze



La struttura del Mandala

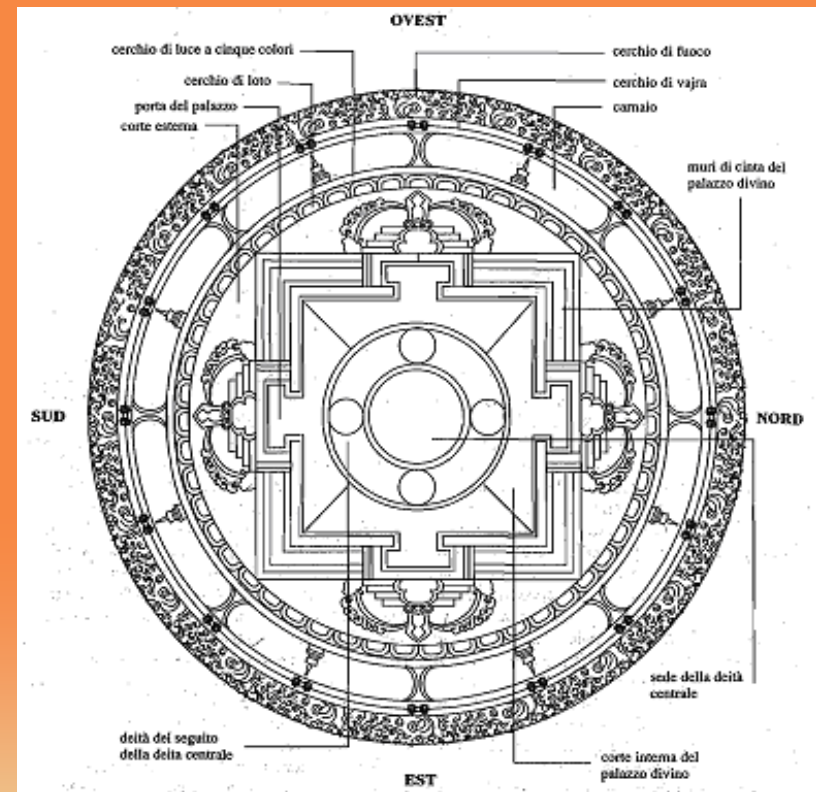
I colori delle parti del Mandala sono abbinati a figure od oggetti simbolici in modo che ad una determinata rappresentazione corrisponda nel meditante il relativo atteggiamento interiore e l'esperienza spirituale connessa.



La struttura del Mandala

Nella simbologia del Mandala i 5 elementi sono resi da colori e sillabe-seme particolari:

- Terra: giallo LAM
- Acqua: bianco BAM
- Fuoco: rosso RAM
- Aria: verde YAM
- Spazio: blu (non vi è una *buja* specifica, ma si usa di volta in volta quella della divinità posta al centro)



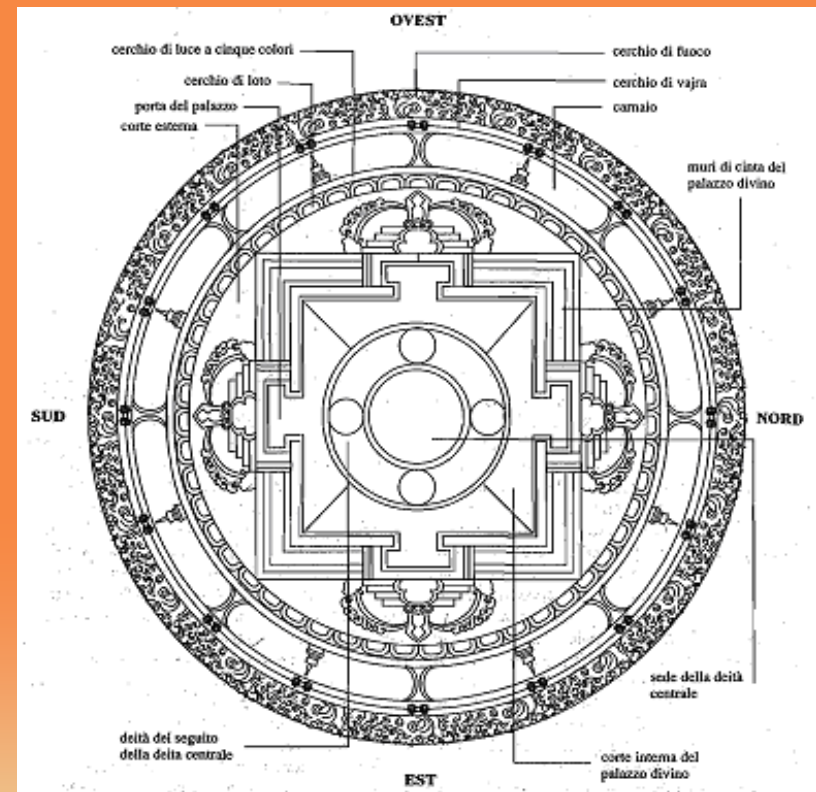
La struttura del Mandala

La dimora celestiale è un quadrato i cui lati rappresentano le 4 Nobili Verità.

Il palazzo divino ha 4 muri portanti ciascuno con 5 strati colorati (bianco, giallo, rosso, verde e blu).

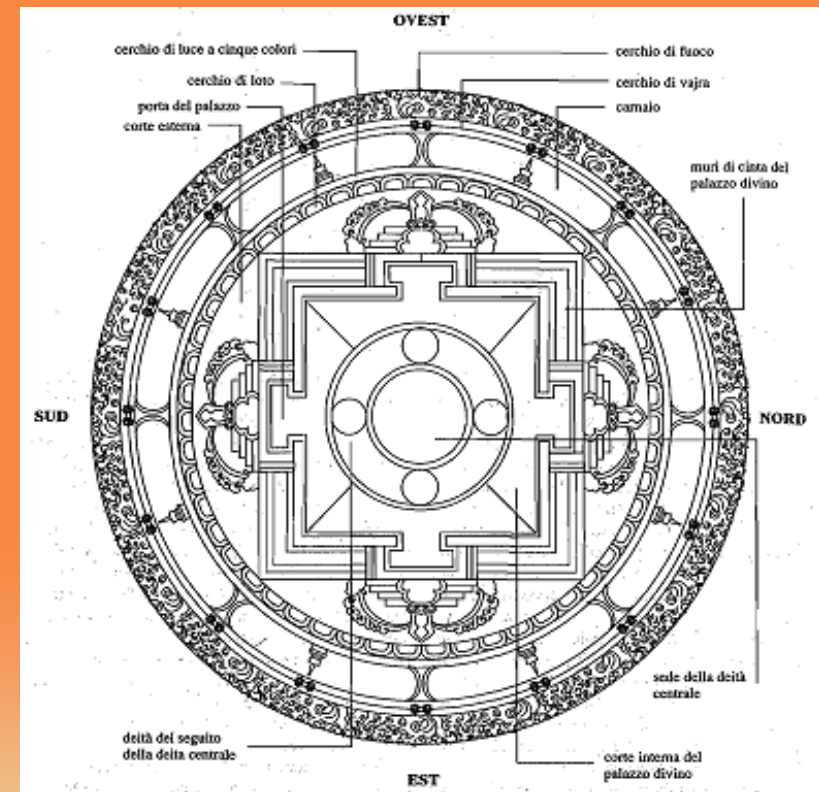
I 4 muri simboleggiano:

- La fede
- Lo sforzo
- La memoria
- La stabilità meditativa
- La saggezza



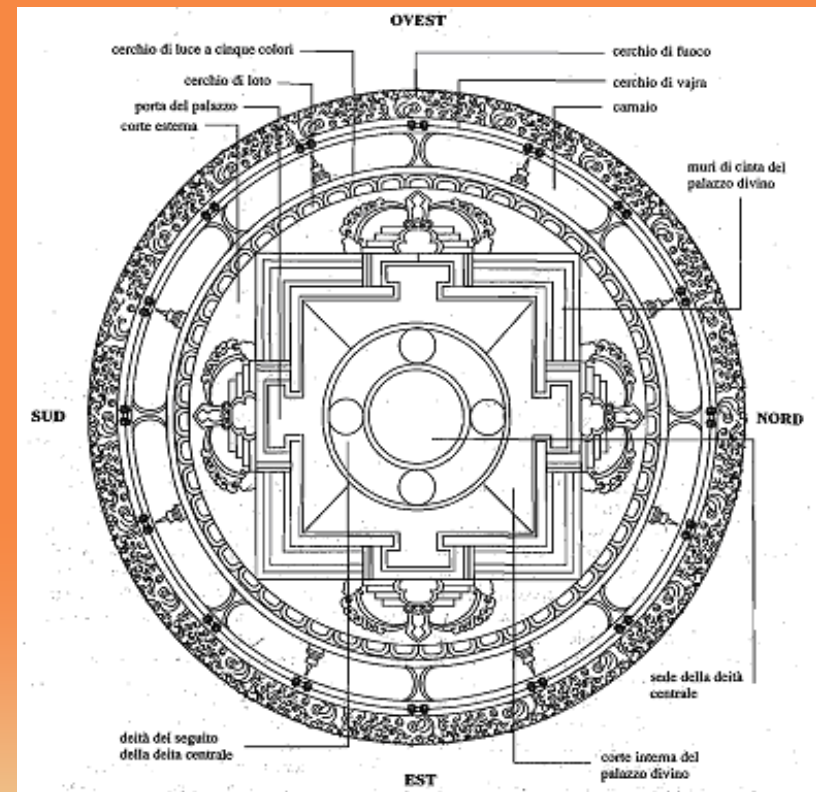
La struttura del Mandala

Al centro del Mandala troviamo un **fiore di loto** che simboleggia che il frutto del Sentiero non è affetto dal desiderio.
I **petali** ospitano i troni delle divinità collaterali
La **corolla** ospita invece la divinità centrale



La struttura del Mandala

In un Mandala ci possono essere numerosissime divinità a simboleggiare le varie manifestazioni degli aspetti della coscienza e del cosmo trasfigurati dalla saggezza trascendente personificata dalla deità che sta al centro



*Grazie per l'amorevole
gentilezza con cui
vorrete scusare ogni
mio involontario errore
o imperfezione nel
presentare temi legati
all'**Insegnamento***

